



Fasten- & Visionswoche – Mit MY VISION Ihre Zukunft erschaffen mit Monika Keller Coach, Berater und Trainer der Rauszeit Agentur in Basel

Allgemeines:

Fasten tut gut und schenkt Ihnen Zeit – Zeit um über die Zukunft nachzudenken. In der Visionswoche geben Sie Ihrem Leben die gewünschte Richtung. Sie lernen die einfache Methode «My Vision» kennen. Die Herangehensweise hilft Ihnen künftig besser den Fokus auf Ihre Ziele zu richten. Durch die Übungen und Fragestellungen erhalten Sie Klarheit darüber, was Sie wirklich wollen. Das Prinzip lässt sich für private wie berufliche Themen anwenden (z.B. das Erreichen von einem Ziel, eine Verhaltensveränderung oder generell mehr Zufriedenheit).

Sie erhalten Zeit und Support Ihr ganz persönliches Vision-Board zu erstellen. Sie üben wirkungsvoll zu visualisieren und programmieren so Ihr «GPS». Sie lernen auch einen bewussteren Umgang mit ihren Gedanken. Machen Sie sich einen «Restart» für Body & Mind in herrlicher Umgebung!

Das erwartet Sie in der **Visionswoche**:

- 12 Seminar-Stunden (6 x 2 Std.)
- Wissenschaftliche Grundlagen
- Standortbestimmung und entdecken persönlicher Wünsche
- Methoden um Kopf und Herz zu verbinden, um auf «Empfang» zu gehen
- Übungen für während und zwischen den Seminar-Einheiten
- Beispiele und Anleitung für das persönliche Vision-Board
- Gelegenheit für Austausch und Reflexion
- Unterlagen und Schreibheft

Mein Konzept stützt sich auf langjährige Erfahrung und die Arbeit verschiedener Wissenschaftler, wie z.B. Dr. Dean Radin, Deepak Chopra, Dr. Joe Dispenza, Gregg Baden, Bruce Lipton.

Mein Konzept und Modell in Kürze:

FORMULIEREN: Sie lernen Ihre Vision klar, positiv und in der künftigen Gegenwart festzuhalten.

Dabei wandeln Sie Unerwünschtes in Erwünschtes.

VISUALISIEREN: Sie üben regelmässig die Bilder, Szenen und Gefühle in Ihrem Kopf entstehen zu lassen. Dabei hilft Ihnen Ihr individuell erarbeitetes Vision Board.

REALISIEREN: Sie trainieren Hirn & Herz zu verbinden. Sie generieren so Anziehung und Lust, sich auf Neues einzulassen. Dabei hilft Ihnen Wertschätzung und Achtsamkeit.

Programm & Details:

Begrüssung:	Samstag, 18.00 Uhr
Programm:	Sonntag – Dienstag, Donnerstag – Freitag 10–12 Uhr / Mittwoch 18–20 Uhr
Abreise:	Samstag, ca. 09.00 Uhr
Mitbringen:	Bequeme, lockere Kleidung. Schreibzeug.

Preise pro Person / Datum:

CHF 450.00

Kurswoche, zuzüglich Aufenthalt je nach Zimmer

- 23.02. – 02.03.2019
- 04.05. – 11.05.2019
- 26.10. – 02.11.2019

Kursdurchführung ab 4 Personen.

Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt.

Die FastenBasis Woche findet statt.